

KRÖNIKA | Medvetenhet

## Låt oss få tillbaka sunt köttförnuft

Vad hände med vårt sunda förnuft? När började bönder, livsmedelsindustri och konsumenter förtränga urgammal klokskap om hur vi ska hantera de djur vi föder upp för att sedan äta? När slutade vi att tänka och smaka för att i stället hysteriskt jaga lågpris? Det låga priset är ju långt ifrån det pris vi egentligen får betala i form av förorenad miljö, plågade djur och tapad kunskap och kvalitet. Våra barn och barnbarn kommer garanterat stå där med den verkliga notan i handen. Vad säger vi när de ställer oss till svars?

Tack och lov finns det, trots massdyrkan av billighetsmammon, ett fåtal som har vågrat att sälja sin själ. Människor som vågar trotsa riktlinjer och myndighetsrekommendationer och går sin egen väg. Människor som envist handlat medvetet, trots pris. Dessa har verkat i det lilla. Fram till nu. Plötsligt gnuggar vi oss i ögonen och tittar oss yrvakna omkring på en planet som mår rätt risigt.

Allt fler inser det orimliga i att importera kött från Brasilien samtidigt som Mellansverige växer igen.

Människor som ser galenskapen i att utfordra kött-djur med spannmål, trots att de är skapta för att beta gräs vilket ger mycket nyttigare kött. Fler och fler ser det vansinniga i att frakta levande grisar ner till Tyskland för att slaktas i gigantiska slakterier för att sedan frakta tillbaka ett sönderstressat kött till svenska butiker. Bara för att spara ungefär en krona per kilo.

Låt oss kalla tillbaka det sunda förnuftet. Redan i butiken. Titta på varan och stanna upp en stund, fråga dig själv: Var är den tillverkad, hur hade det här djuret det när det levde? Hur mycket mer kostar och smakar alternativet?

Det finns ett nymornat medvetande och ett stort nytt intresse för köttkvalitet bland oss konsumenter. Förra året ökade försäljningen av ekologiskt kött med 94 procent. Dessutom finns en stark pågående mattrend med ett nytt nordiskt kök med nordiska råvaror där närodlat och kvalitet är ledorden.

Samtidigt verkar de stora butikskedjorna (de som också vägrar att ge bönderna bättre betalt för grisarna) otroligt segtänkta när de i rasan-de takt rationaliserar bort all manuell försäljning av kött. Snart styckas, förpackas och transporteras allt kött centralt och mycket ovärderlig köttkunskap går i graven.

Vi är alla ansvariga för det som händer i världen och det drabbar oss alla. I butikerna kan vi dock påverka utvecklingen på ett enkelt sätt. Allt hänger ihop och våra vardagliga val kan göra jorden lite friskare.



MILENA BERGQUIST  
milena.bergquist@svd.se

### Mitt tips

Mitt bästa entrecôte-recept: Köp en hel bit entrecôte. Banka ut med snittsidan upp till cirka 1/2 dm tjocklek. Salta, peppra och grilla i grillpanna snabbt så det får grillränder på båda sidor. Smeta på fransk senap och ett lager vitlökssmör. Stek i ugnen cirka 20 minuter i 175 grader. Skiva tunt och servera med mer vitlökssmör, hemlagad pommes och sallad. Garanterad succé.

**NYA TAG** I dag startar Köket en ny serie om kött. Efterfrågan på eko- och kvalitetskött växer, samtidigt som butikerna lägger ner sina manuella köttdiskar. Vi börjar med att besöka en ekologisk köttuppfödare.

# Betande kor blir bättre mat

Efter tjugo år inom finansvärlden bröt Rickard Björklund upp. Han lämnade sitt företag Matteus Fondkommission, som han startade och byggde upp, och flyttade ut på landet. Nu bor han åtta mil norr om Stockholm och föder upp nötdjur, lamm och hjortar på den ekologiska gården Järinge i Uppland.

Gårdens nötdjur slaktas som kalvar och det mesta av köttet går till restaurangvärderna på Skebo herrgård, det flerfaldigt prisbelönta konferenshotell som Rickard också äger och driver tillsammans med sin hustru Annika.

## KÖTTSKOLA

### DEL 1

En artikelserie om kvalitetskött.



Kött från kor som lever på gräs och örter får högre halt av omega-3-fettsyra.

Familjen Björklunds gård Järinge har alltid drivits ekologiskt. Det betyder att allt djurfoder odlas utan konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel, och att djuren får en naturlig tillvaro med livskvalitet ända fram till slakt. Samspillet med människan är viktigt. Forskning har visat att djur som hanteras med känslomässigt engagemang mår bättre.

**Rickard Björklund** har enbart betesvalar och avstår helt från att sprida ut tonvis med kväve och fosfor i sina marker varje år.

– Jag brinner för god mat och bra kött och den ekologiska djurhållningen känns helt rätt för mig. Vi odlar väldigt lite spannmål, endast som en del i växtföljden, och slipper spruta med svampgifter, insektsgifter och ogräsmiddel. Djur skall äta vad de är gjorda för att äta, det vill säga betesgräs, och inte födas upp med proteinrikt spannmålsbaserat foder.

Han är övertygad om att kunderna kommer att vilja betala mer för att få äta bra kött. Betet påverkar inte färgen på köttet men däremot saftighet och smak. Han har också märkt att många har insett kopplingen mellan vad vi äter och hur vi mår. Äter vi kött från nötkreatur och grisar som föds upp ekologiskt och lever som betesdjur får vi i oss mer av rätt slags omättade fettsyror. Det minskar i sin tur risken för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar.

**Djur som föds upp** i stordriftens jordbruk utfodras med spannmålsbaserad föda i stället för gräs och örter. Detta industriproducerade kött innehåller därför alldeles för stor andel av de mindre hälsosamma omega-6-fettsyror, konstateras i en forskningsrapport från

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, i Uppsala. Fettet i spannmål innehåller bara små mängder omega-3, det vill säga de fettsyror som är direkt livsnödvändiga för människan. Betesgräs inne-

**Djur skall äta vad de är gjorda för att äta, det vill säga betesgräs, och inte födas upp med proteinrikt spannmålsbaserat foder.**



Rickard Björklund, köttbonde

håller däremot naturligt omkring 60 procent omega 3-fettsyror, i nivå med linolja. Dessutom har det visat sig att halten av E-vitamin, en naturlig antioxidant, är högre i kött från djur som lever på att äta färskt gräs.

– Om djuren får äta vad de är gjorda för att äta blir det både nyttigare och godare kött, säger Richard Björklund som nyligen tog initiativ till ett seminarium om lokalproducerat ekologiskt kött på Skebo herrgård. Bland deltagarna fanns flera andra ekologiska boskapsbönder.

Det framgick tydligt att ett av problemen fortfarande är att få köttet att förbli ekologiskt ända fram till butiken. Än så länge råder brist på småskaliga, ekologiskt certifierade slakterier, trots att allt fler inser fördelarna med att undvika långa djurtransporter. Nästa steg för Rickard Björklund är därför att öppna ett eget slakteri i Skebobruk. Men där kämpar han i motvind. Granarna har överklagat hans ansökan om bygglov.

AGNETA ULLENIUS

08-135065, agneta.ullenius@svd.se

### Tasteline

Festliga recept på oxfile.

• [www.tasteline.com/oxfile](http://www.tasteline.com/oxfile)

**SvD**  
nästa lördag

**KÖTTSKOLA:  
Konsten att  
VÄLJA RÄTT  
i butiken**

**SvD. Det händer nu**